

Definizione dei 'Life Skills'.

Secondo la definizione fornita dalla WHO (Divisione della salute mentale), i **“life skills sono abilità/capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.”**

Descritti in tal modo, i *life skills* che si possono individuare, sono innumerevoli; tuttavia è stato individuato un *gruppo fondamentale di 'skills'* che deve rappresentare il fulcro delle iniziative sulla promozione della salute e del benessere di bambini e adolescenti. Di seguito riportiamo l'elenco:

1. Decision making (capacità di prendere decisioni);
2. Problem solving (capacità di risolvere i problemi);
 - a) Creatività;
 - b) Senso critico;
 - c) Comunicazione efficace;
 - d) Skills nelle relazioni interpersonali;
 - e) Autocoscienza;
 - f) Empatia;
 - g) Gestione delle emozioni;
 - h) Gestione dello stress.

I life skills enumerati precedentemente, devono essere trattati in modo tale da poter essere insegnati ai bambini e ai giovani come abilità che si possono acquisire con l'apprendimento e la pratica.

I life skills possono essere raggruppati in cinque aree principali (figura X). Insegnare gli 'skills' in ognuna di queste aree costituisce il fondamento per la gestione delle relazioni sociali e per la promozione della salute.

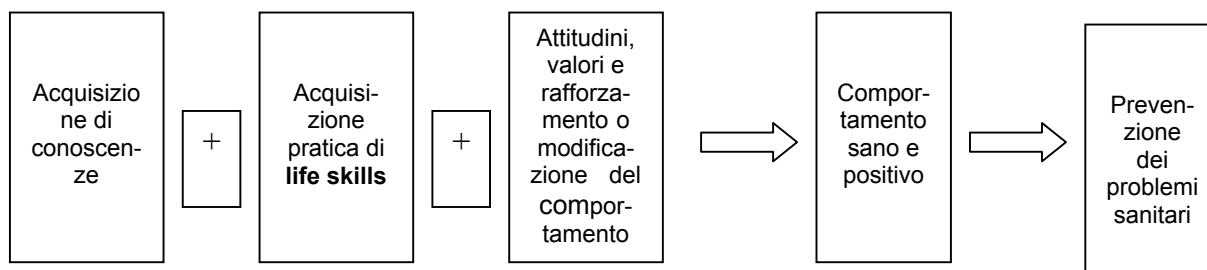
Figura X:

Decision making Problem solving	Pensiero creativo Senso critico	Comunicazione: Relazioni Interpersonali	Autocoscienza : Empatia	Gestione dell'emotività e dello stress
------------------------------------	---------------------------------------	---	----------------------------	--

L'insegnamento dei 'life skills' è presente in un'ampia varietà di programmi educativi di dimostrata efficacia. Il documento di Ginevra del 1994 dichiara che i programmi educativi che includono tali skills sono stati adottati in vari ambiti con risultati positivi *“per la prevenzione di abuso di droga (Botvin, 1980, 1984; Pentz, 1983), per la prevenzione delle gravidanze precoci (Zabin, 1986; Schinke, 1984), per lo sviluppo delle potenzialità intellettive (Gonzales, 1990), per la lotta ai comportamenti violenti (Olweus, 1990), per la prevenzione all'AIDS (WHO/GPA, 1994)”*. Insegnare gli skills in relazione a problemi generali o più specifici (come per es.: il saper affrontare con decisione le pressioni dei coetanei verso l'uso di droghe, verso rapporti sessuali a rischio, o verso il vandalismo) della vita quotidiana, è un efficace strumento di prevenzione primaria.

Questi skills possono fare da tramite fra fattori cognitivi – attitudini e valori - e la promozione di un comportamento sano e positivo: in questo modo i 'life skills' contribuiscono alla prevenzione primaria e alla tutela della salute. Quindi attraverso l'apprendimento dei life skills, possiamo tradurre le nostre conoscenze, le nostre attitudini, i nostri valori in capacità ed azioni concrete (figura 3).

Figura 3:



Bisogna evidenziare, però, che gli skills non sono i soli fattori che influenzano il comportamento; se inseriamo tal modello in un contesto più ampio, si individuano molti altri fattori che condizionano la motivazione e l'abilità a comportarsi in un modo positivo e sano (fattori ambientali, culturali, familiari, ...).

L'acquisizione e l'attuazione pratica dei life skills può influenzare il modo in cui ci mettiamo in relazione con gli altri, con noi stessi e il modo in cui siamo percepiti dagli altri. Inoltre contribuisce nel percepire maggiormente le capacità proprie di ciascuno ed a incrementare la fiducia in se stessi e l'autostima. I life skills infine rivestono un ruolo importante nella promozione del benessere mentale, motivandoci ad occuparci di noi stessi e degli altri e contribuendo alla prevenzione dei disturbi mentali e dei problemi di comportamento.

L'OMS sta incoraggiando l'insegnamento di queste abilità, che sono spesso date per scontate: *“appare sempre più evidente che, in ragione dei grandi cambiamenti culturali e nello stile di vita, molti giovani non siano più sufficientemente equipaggiati degli skills necessari per poter far fronte alle crescenti richieste e allo stress che si trovano a dover affrontare.[...]. È come se i meccanismi tradizionali per trasmettere i life skills (famiglia, valori sociali e culturali) non fossero più adeguati a causa dei nuovi fattori che condizionano lo sviluppo dei giovani, tra i quali mass media e le situazioni di diversità etnica e religiosa.”* (WHO, 1994).

I life skills vengono considerati elementi essenziali per la crescita di tutti i bambini e adolescenti; non è un intervento finalizzato soltanto a coloro che già sono a rischio o che hanno già problemi. In ragione di questa dimostrata importanza, la soluzione ottimale sarebbe quella di introdurre l'insegnamento a tutti i livelli scolastici.

Dal momento che l'insegnamento dei life skills può contribuire all'instaurarsi di un comportamento sano, di relazioni interpersonali positive, e al raggiungimento del benessere mentale, tale insegnamento dovrebbe idealmente essere attuato in giovane età, prima che si vengano ad instaurare modelli comportamentali negativi.

La scuola è un luogo appropriato per l'introduzione dell'insegnamento dei life skills, per i seguenti motivi:

- accesso su larga scala a bambini ed adolescenti;
- si hanno a disposizione educatori esperti (gli insegnanti);
- alta credibilità che la scuola riveste nei riguardi dei genitori e della comunità;
- possibilità di una valutazione a breve e a lungo termine;
- è un ambito nel quale sono già state sperimentate diverse esperienze.

Oltre all'impatto sulla salute dei bambini, ci sono altri benefici per la scuola: alcuni studi di valutazione su programmi di life skills suggeriscono che i metodi utilizzati migliorano la relazione tra insegnanti e ragazzi (Parsons et al., 1988), determinano la riduzione di problemi comportamentali nelle classi e di atteggiamenti violenti, apportano miglioramenti nel rendimento (Weissberg, 1989), un aumento della frequenza scolastica (Zabin, 1986), la minor richiesta di consulenze specialistiche ed il miglioramento dei rapporti tra i bambini e i genitori.

L'acquisizione di abilità è basata sull'apprendimento attraverso la partecipazione attiva: si offre l'opportunità di praticare gli skills in un ambiente adatto a stimolare l'apprendimento. Le lezioni di 'life skills' sono interattive e basate sull'esperienza concreta: non insegnamento passivo e didattico, ma apprendimento attivo che coinvolge insegnanti e allievi in un processo dinamico. L'apprendimento attivo si basa principalmente sul lavoro di gruppo, in cui si condividono esperienze, opinioni, conoscenze e ci si fornisce una reciproca rassicurazione. Si promuove in tal modo la cooperazione, l'ascolto e la comunicazione, la gestione dei propri sentimenti, la tolleranza e la comprensione nei confronti degli altri, incoraggia l'innovazione e la creatività, aiuta a riconoscersi nelle proprie capacità e risorse.

Il ruolo dell'addestratore è di facilitare questo apprendimento interattivo.

I programmi di 'life skills' possono essere sviluppati per tutti i bambini e gli adolescenti in età scolare; l'esperienza maturata nei territori in cui è stato applicato il programma, suggerisce che il periodo tra i 6 ed i 16 anni è il più importante per l'apprendimento dei 'life skills'. Si devono rendere accessibili tali programmi, almeno al periodo della pre-adolescenza e della prima adolescenza, dal momento che i giovani di questo gruppo di età sembrano essere molto più vulnerabili per ciò che riguarda le condotte negative collegate ai problemi socio-sanitari.

Anche programmi formativi per adulti ne contemplano l'insegnamento. Tuttavia è certo che i migliori esiti preventivi di modelli comportamentali negativi si ottengono con un'educazione precoce. Un altro fattore di successo del programma è la disponibilità, da parte degli insegnanti, ad una formazione continua, da realizzarsi con metodi attivi di apprendimento ed in appositi centri di formazione.

Programmi di 'life skills' possono dare ottimi risultati nell'aiutare i bambini ed adolescenti a diventare più responsabili, sani ed elastici, sia da giovani che da adulti.

BIBLIOGRAFIA: documento dell'OMS *"life skills education per bambini ed adolescenti nelle scuole"* OMS –divisione di salute mentale- Ginevra 1994.

Introdotta a metà degli anni '80, il programma completo dei "life skills" si è sviluppato in Inghilterra, in Canada, in Australia e negli Stati Uniti; in 6 anni si è allargato ad altri 30 Paesi, adattando i programmi alle esigenze del posto. Ben poche innovazioni educative o nuovi programmi si sono estesi di paese in paese tanto rapidamente come questi programmi di insegnamento di "life skills".

Gli skills vengono insegnati per diversi obiettivi e se si inserisce la "life skills education" nel curriculum delle scuole, è di grande aiuto per l'efficacia del programma, perché qui si agisce su tutte le aree che stanno alla base di un approccio completo e positivo. Le life skills che si affrontano, dipenderanno dagli obiettivi del programma, dall'età del gruppo e dal setting. Nell'applicazione sarà quindi necessaria una grande flessibilità, che non comprometta gli esiti del programma; dunque è necessario adattare il programma in una versione consona ai bisogni e agli stili di vita che si tengono. La *life skills education* porta risultati positivi, soprattutto nei programmi a lungo termine, e sarà tanto più efficace, quanto più sarà precoce (5/6 anni). I bambini più piccoli, infatti, non hanno ancora sperimentato i comportamenti a rischio e dannosi per la salute.

Per essere convalidato, un programma di life skills education deve essere adeguatamente adattato ai bisogni locali, alla lingua e alle differenze culturali del luogo in cui si vuole applicare.

La WHO, Divisione per la Salute Mentale (WHO/HMD), si è impegnata ad assistere il processo di sviluppo e di diffusione della "life skills education" preparando guide (*trainers*) e laboratori con esperti.

BIBLIOGRAFIA: documento dell'OMS *"sviluppo e diffusione della life skills education: una visione di insieme"* OMS –divisione di salute mentale- Ginevra 1994.